

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

По данным Федеральной службы государственной статистики РФ, в сознании подавляющего большинства людей всех возрастных групп здоровье как ценность вместе с ценностью семьи занимает 1–2 место среди других важнейших социальных ценностей – материального благополучия, работы, образования. Вместе с тем основная масса обследованных на практике относится к собственному здоровью весьма небрежно.

Многие люди не приучены к стилю жизни и поведению, которые обеспечивают предупреждение заболеваний, подвержены влиянию отрицательных социальных норм и традиций [1]. При этом количество заболеваний, которые во многом зависят от образа жизни, растет с каждым годом. Такие отклонения, как нарушенная осанка, плоскостопие, плохое зрение, слабость иммунитета, гастриты и другие, можно предотвратить с помощью здорового образа жизни. Как правило, привычка определенного образа жизни формируется еще в детстве, поэтому над сохранением и улучшением здоровья необходимо работать на первой ступени школьного образования. Для того чтобы сберечь здоровье младших школьников страны, необходимо использовать систему школьного образования, что не требует дополнительных материальных затрат и человеческого капитала. Взаимодействие с каждым школьником возможно только через использование учебников. Не вызывает сомнений то, что именно на уроках физической культуры стоит укреплять здоровье. Более того, согласно Федеральному государственному образовательному стандарту, физическая культура предполагает не только сопряженное развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, но и формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни.

Для формирования здорового образа жизни юного поколения мы предложили систему сохранения здоровья младших школьников и включили ее в создаваемый комплект учебников по физической культуре для 1–4 классов, который относится к образовательной системе «Перспективная начальная школа».

Система сохранения здоровья представлена четырьмя блоками, из них три блока нацелены на детей – теоретические знания, вдохновляющие примеры и самостоятельные действия, и один блок для родителей.

В первом классе дети знакомятся с понятиями о режиме дня, здоровье, здоровом образе жизни, об осанке, закаливании, правильном отдыхе, питании и сне. Используются вдохновляющие примеры олимпийских чемпионов, юных спортсменов. Красота и польза многих движения показаны через образы различных животных. К важной информации подобраны иллюстрации, стимулирующие детей к занятиям физической культурой и спортом. Детям предложены комплексы утренней гимнастики для ежедневного выполнения, закаливающие упражнения, а также простые упражнения для развития координации и прогулки для повышения выносливости.

Во втором классе мы углубляем знания школьников о здоровье, режиме дня, об особенностях питания и питья и других аспектах здоровья. Большое внимание уделено воспитанию личностных качеств, так как здоровье – это состояние полного физического, социально-го и духовного благополучия. Предлагаются новые комплексы утренней гимнастики и пальчиковой гимнастики, упражнения для улучшения осанки, а также упражнения на развитие

силы, координации и гибкости. Показаны упражнения из лыжного и конькобежного спорта, плавания, гимнастики и легкой атлетики. Изложение текста заданий и примеров способствует формированию интереса и содержит призыв «Выходи, пробуй, получай удовольствие от занятий на свежем воздухе!»

Третьеклассники углубляют знания о здоровье и здоровом образе жизни, знакомятся с особенностями правильного питания, а также с белками, жирами, углеводами, витаминами и биологически активными веществами. Большое внимание уделено формированию положительных качеств характера через вдохновляющие примеры великих спортсменов. В учебнике представлены новые комплексы утренней гимнастики и упражнения из различных видов спорта, способствующие развитию физических качеств и укреплению здоровья.

Ученики четвертого класса более глубоко изучают здоровый образ жизни, здоровое питание. Сделан акцент на воспитание через принципы Fair Play на примере героев Олимпийских игр и обладателей приза Fair Play, описаны упражнения и новые игры, которые дети могут использовать для организации активного досуга и физического развития.

Впервые в школьных учебниках России введена рубрика «Родителям на заметку», ведь именно родители играют определяющую роль в сохранении здоровья и формировании правильного образа жизни подрастающего поколения. Данная рубрика, как правило, знакомит с особенностями режима дня, питания, сна, отдыха и гигиены детей, что важно для воспитания здоровых детей. Кроме того, даны рекомендации родителям по сохранению своего здоровья, чтобы дети стремились к здоровому образу жизни, следуя примеру не только великих чемпионов, но и своих родных. А совместный активный отдых и занятия спортом положительно влияют на психологическое состояние и детей, и родителей.

В течение четырех лет дети получают важную информацию о здоровье, вдохновляются достойными примерами на занятия спортом и физической культурой и выполняют оздоровительные упражнения. В то же время родители, выполняя рекомендации учебника, помогают детям окончательно сформировать представление и привычку вести здоровый образ жизни.

При этом содержание информации по здоровому образу жизни спроектировано с учетом возраста: в первом классе – «Узнай!», во втором – «Запомни!», в третьем – «Понаблюдай!», в четвертом – «Измерь и действуй!».

Кроме того, каждый год соответственно возрасту предлагается информация о видах спорта, которые дети могут выбрать для посещения секций.

Комплект учебников по физической культуре для 1–4 классов системы «Перспективная начальная школа» был опубликован в 2013 году. Многие школьники России уже используют комплект в обучении, и мы надеемся, что наша система сохранения и укрепления здоровья принесет положительные результаты.

1. Краткие итоги выборочного обследования «Влияние поведенческих факторов на состояние здоровья населения [Электронный ресурс] // Федеральная служба государственной статистики. 1999–2014. URL: http://www.gks.ru/free_doc/2008/demo/zdr08.htm (дата обращения: 23.09.2013)